

افزایش کلسترول خوب بامصرف روغن زیتون

۱۳۹۸/۰۵/۳۰ - ۱۲:۴۲ - کد خبر: ۲۷۸۰۲۱



سلامت نیوز: نتایج یک پژوهش نشان می‌دهد مصرف روغن زیتون به همراه انجام فعالیت‌های هوازی می‌تواند سطح HDL خون (کلسترول خوب) را در بدن زنان افزایش دهد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، بیماری‌های قلبی - عروقی یکی از عوامل مرگ و میر در زنان و مردان است. زنان در سنین باروری کمتر در معرض خطرات قلبی - عروقی به ویژه بیماری‌های کرونر و سکته‌های قلبی هستند اما در سن یائسگی در معرض خطر قرار می‌گیرند. محققان در پژوهشی با عنوان "تأثیر روغن زیتون با و بدون فعالیت هوازی بر تعدادی از فاکتورهای پیشگویی‌کننده بیماری‌های قلبی - عروقی در زنان" به بررسی نقش روغن زیتون و فعالیت هوازی بر بیماری‌های قلبی و عروقی زنان پرداخته‌اند.

در این پژوهش که زهرا تقی‌زاده، دانش‌آموخته کارشناسی ارشد تربیت‌بدنی و علوم ورزشی دانشگاه آزاد واحد علوم تحقیقات، حجت‌الله نیک‌بخت، دانشیار گروه تربیت‌بدنی و علوم ورزشی دانشگاه آزاد واحد علوم تحقیقات و نادر شاکری، استادیار گروه تربیت‌بدنی و علوم ورزشی دانشگاه آزاد واحد علوم تحقیقات انجام داده‌اند، آمده است: «جامعه آماری تحقیق، زنان ۳۰ تا ۵۰ ساله هستند. جمعاً ۲۰ زن بعد از تکمیل پرسشنامه سلامت واجد شرایط تشخیص داده شدند. ۱۰ نفر اول، گروه شاهد هستند که شش هفته زندگی عادی و بدون تغییر خود را داشتند. سپس بعد از ۱۰ روز استراحت همین افراد با عنوان جدید گروه زیتون به مدت شش هفته روزانه ۱۲ گرم روغن زیتون بکر مصرف کردند.»

محققان می‌گویند: «۱۰ نفر دوم با نام گروه فعالیت بدنی هوازی به مدت شش هفته روزانه ۱۵ دقیقه فعالیت هوازی بر روی تردمیل انجام دادند. همین گروه بعد از ۱۰ روز استراحت، با عنوان جدید گروه فعالیت بدنی هوازی - روغن زیتون به مدت شش هفته علاوه بر فعالیت بدنی روزانه که قبلاً داشتند ۱۲ گرم روغن زیتون بکر مصرف کردند.»

نیک‌بخت و همکارانش می‌گویند: «نتایج نشان داد مصرف روغن زیتون و فعالیت هوازی بر روی کاهش سطح کلسترول خون تأثیر معنی‌داری ندارد. به عبارتی نتایج بیانگر عدم وجود تفاوت معنی‌دار بین مقادیر کلسترول در هر چهار گروه، طی دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون بود. همچنین بین چهار گروه نیز تفاوت معنی‌داری وجود ندارد.»

محققان می‌گویند: «نتایج مطالعه حاضر بیانگر عدم وجود تفاوت معنی‌دار بین مقادیر تری‌گلیسرید در هر چهار گروه، طی دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون بود. همچنین بین چهار گروه نیز تفاوت معنی‌داری در سطح تری‌گلیسرید خون وجود ندارد. بر طبق تحقیق حاضر و بررسی تأثیر فعالیت بدنی هوازی، روغن زیتون و هر دوی آن‌ها به طور همزمان روشن می‌شود که تفاوت معنی‌دار بین مقادیر HDL خون (کلسترول خوب) در هر چهار گروه، طی دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون وجود دارد. در مجموع می‌توان بیان کرد مصرف همزمان روغن زیتون و فعالیت هوازی روی افزایش HDL خون تأثیر معنی‌دار دارد. به عبارتی مصرف روغن زیتون به همراه فعالیت هوازی توانسته است به صورت معنی‌داری سطح HDL خون را افزایش دهد.»

پژوهشگران در این مقاله می‌گویند: «نتایج تحقیق، تفاوت معنی‌دار بین مقادیر LDL خون (کلسترول بد) را در هر چهار گروه، طی دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون نشان داد.»

در این پژوهش آمده است: «در نهایت می‌توان گفت نتایج مطالعه پیش رو نشان داد که آنچه باید توصیه و تأکید شود مصرف روغن زیتون همراه با فعالیت بدنی هوازی است که می‌تواند تأثیر معنی‌داری را بر افزایش HDL خون نشان دهد؛ و از آن جا که HDL خواص حفاظتی و ضدآلتهایی دارد می‌تواند تأثیرات مثبت خود را بر سلامت قلب و عروق برجای بگذارد. بنابراین می‌توان پیشنهاد کرد برای رسیدن به نتایج بهتر و مطلوب بر پروفایل چربی، مصرف روغن زیتون را در کنار ورزش‌های هوازی قرار دهیم و به یاد داشته باشیم از روغن زیتون نباید انتظاری معادل یک داروی

اختصاصی، برای درمان اختلالات پروفایل چربی را داشت.»
این پژوهش در سومین شماره سیزدهمین سال مجله "علوم تغذیه و صنایع غذایی" منتشر شده است.

برچسبها روغن زیتون کلسترول

اشتراک گذاری:

عضویت در کانال تلگرام سلامت نیوز 